**JAK WYKONAĆ MASECZKĘ OCHRONNĄ?**

**Od 16 kwietnia w Polsce obowiązuje nakaz zakrywania w przestrzeni publicznej ust i nosa. Nie musi to być maseczka specjalistyczna- można wykorzystać maseczkę przygotowaną osobiście. Jak wykonać taką maskę w domu?**

Maseczki powinny:

 przylegać ściśle

 być zabezpieczone opaskami lub pętelkami na uszy lub wokół głowy

 zawierać wiele warstw tkaniny

 pozwalać oddychać bez ograniczeń

 być przystosowane do prania i suszenia w pralce– bez uszkodzenia lub zmiany kształtu

**Jak stworzyć maseczkę domowymi sposobami? (instrukcja szycia i bez szycia)**

**Szycie maski**

**Materiały**

 Dwa prostokątne materiały z bawełny o wymiarach 25 x 15 cm

 Dwa 15-centymetrowe elementy elastyczne (gumki, sznurek, paski tkaniny lub opaski do włosów)

 Igła i nić

 Nożyczki

Maszyna do szycia

1.



Wytnij dwa prostokąty bawełniane o wymiarach 25 na 15 cm. Używaj ciasno tkanej bawełny, takiej jak pikowana tkanina lub bawełniane prześcieradła, T-shirt. Ułóż dwa prostokąty - będziesz szyć maskę, jakby to był pojedynczy kawałek tkaniny.

2.



Złóż brzeg wzdłuż dłuższego boku elementu (0,5 cm). Następnie złóż podwójną warstwę materiału na długości 0,5 cm wzdłuż krótszych boków i zszyj, tak by stworzyć rąbek (patrz niżej).

3.



Przeciągnij gumkę przez rąbek po każdej stronie maski. To będą zawiązki na uszy. Przeciągnij element igłą i zawiąż mocno końce.

Jeśli masz tylko sznurek, możesz użyć dłuższego materiału i zawiązać maskę za głową

4.



Delikatnie ściągnij gumkę, aby węzły były schowane wewnątrz rąbka. Dopasuj tak by maska pasowała do twarzy. Następnie zszyj gumkę przy rąbku, tak aby maska się nie ześlizgnęła.

**Maska z koszulki (bez konieczności szycia)**

**Materiały**

 Podkoszulek

 Nożyce

